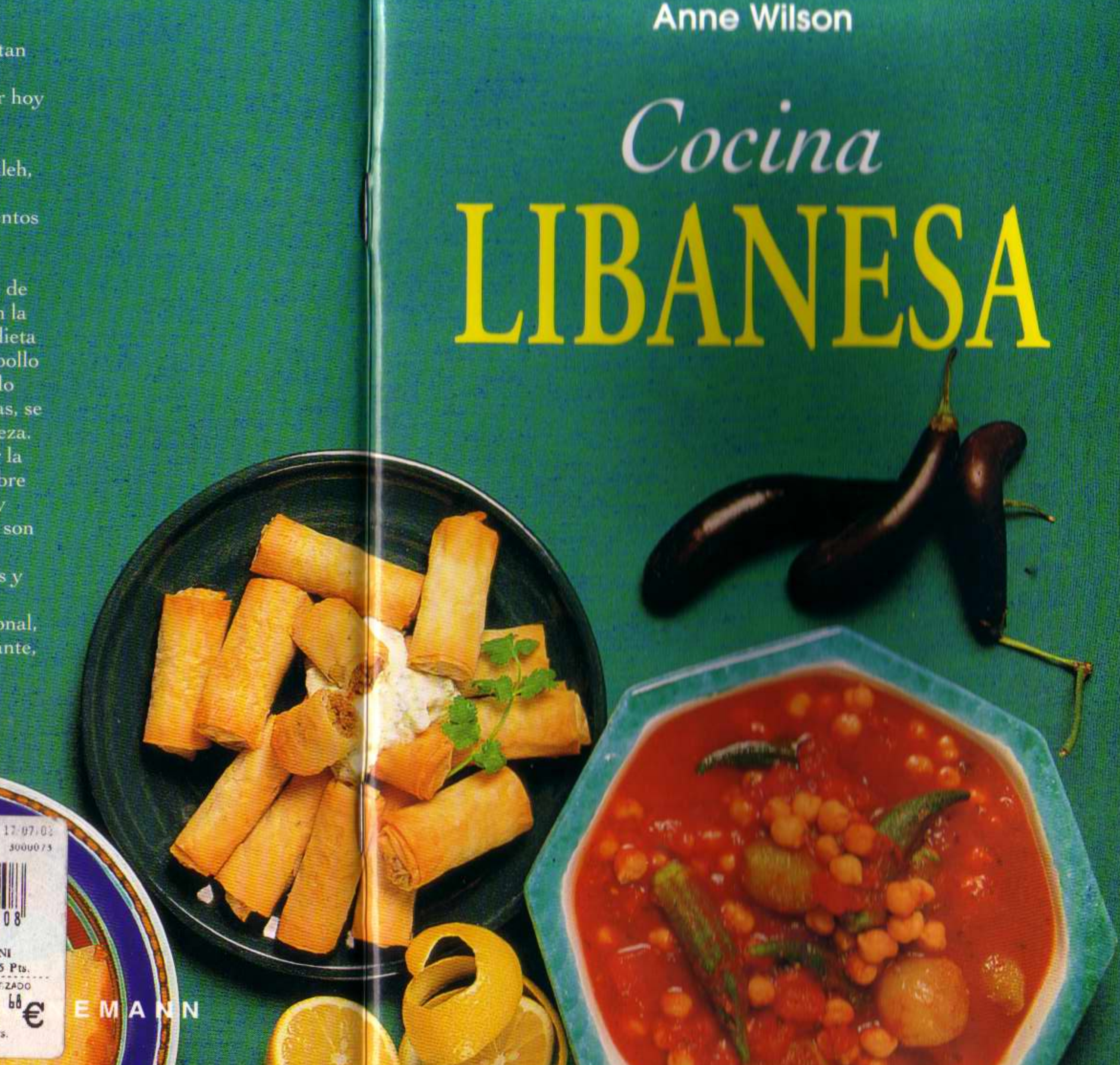
La cocina del Líbano, antes tan extraña para los paladares occidentales, resulta muy familiar hoy en día, al venderse pan pita en la mayoría de los supermercados y poder encontrarse kebabs, tabbouleh, hummus y "falafel" en tiendas de comida para llevar y establecimientos especializados en productos de Oriente Medio.

El predominio de platos a base de verduras, legumbres y cereales en la cocina libanesa hace de ella una dieta ligera y saludable. Los platos de pollo y pescado, aromatizados a menudo con zumo de lima y hierbas frescas, se caracterizan también por su ligereza. Cabe destacar la predilección por la carne de cordero y de vacuno, sobre todo en la preparación de koftas y albóndigas. Los postres libaneses son dulces y suelen resultar un tanto melosos por el uso de miel, nueces y especias.

Se trata de una cocina excepcional, condimentada sin llegar a ser picante, rica en sabore pero por lo general baja en grasas.

ISBN 3-895
9 783895



Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados




En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

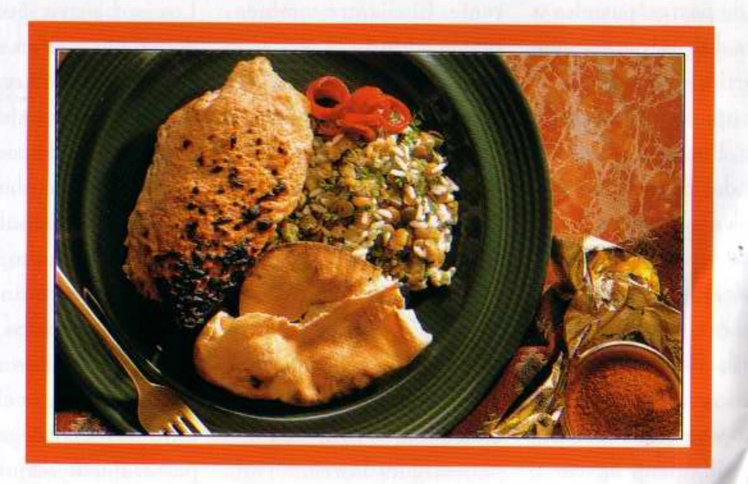
Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia
Título original: *Lebanese Cooking*

Bonner Str. 126, D-50968 Köln
Traducción del inglés: Alba Guix para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.
Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China
ISBN 3-89508-830-7

10 9 8 7 6 5

Cocina LIBANESA



KÖNEMANN



INGREDIENTES BÁSICOS



La comida libanesa ha cobrado tanta popularidad que ingredientes como el bulgur y la tahina, que antes sólo podían encontrarse en establecimientos especializados en productos de Oriente Medio, ahora pueden adquirirse en supermercados y tiendas de productos naturales.

Agua de azahar: Se obtiene del neroli, esencia en aceite que se extrae de la flor del naranjo dulce, y se utiliza como aromatizante de pastas, pasteles y siropes dulces, para servir con tortitas y otros postres propios de Oriente Medio. Puede adquirirse en tiendas de productos naturales y establecimientos especializados.

Agua de rosas: Esencia diluida que se obtiene de la destilación de rosas aromáticas de color rojo intenso y se utiliza para dar un singular y ligero sabor a dulces, pastas y postres. Está disponible en tiendas de productos naturales y establecimientos especializados.

Cilantro: Hierba aromática de sabor intenso que puede adquirirse fresca en muchas verdulerías. Sus hojas tienen un color verde intenso y una forma dentada. Para conservarlo en la nevera, guárdelo en un vaso de agua cubierto con film transparente. El cilantro también puede adquirirse seco y molido o bien en semilla. No lo congele más de 6 meses y guárdelo en un recipiente hermético.

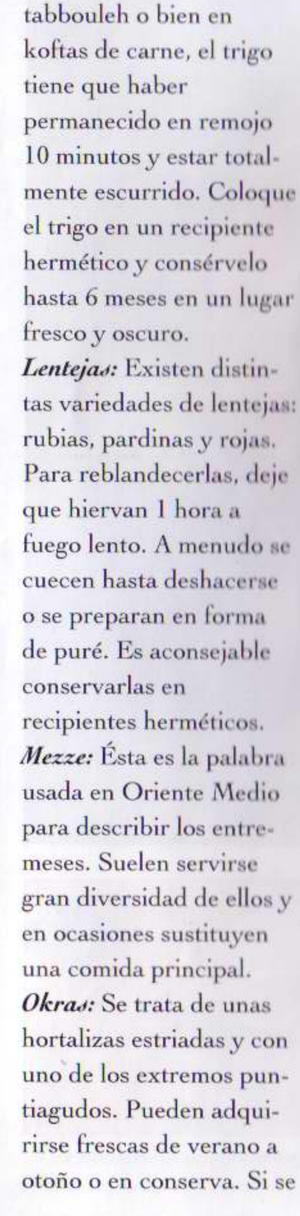
Comino: Especia de sabor fresco e intenso, disponible en semilla o molido. En semilla conserva el sabor durante más tiempo, por lo que es aconsejable moler sólo la cantidad necesaria cada vez. Guárdelo, tanto si está en semilla como molido, en recipientes herméticos.

Garbanzos: Esta legumbre dura y de color amarillo claro es esencial en la cocina libanesa por encontrarse en recetas tan tradicionales como el hummus y las bolitas "falafel". Los garbanzos pueden adquirirse secos o en conserva, en supermercados y establecimientos especializados. Los garbanzos secos deben ponerse en remojo por lo menos 4 horas y a ser posible durante la noche, antes de cocerlos.

Hummus: Este plato, elemento fundamental de la cocina de Oriente Medio, se prepara triturando garbanzos cocidos y mezclándolos con zumo de limón, ajo y aceite de oliva hasta conseguir una pasta. Puede adquirirse ya preparado en algunos establecimientos especializados y supermercados. Se sirve como puré o como salsa para kebabs.

Sémola de trigo (bulgur): Suele cocerse parcialmente al vapor y se tritura. Antes de poder utilizarlo en ensaladas como el





tabbouleh o bien en koftas de carne, el trigo tiene que haber permanecido en remojo 10 minutos y estar totalmente escurrido. Coloque el trigo en un recipiente hermético y consérvelo hasta 6 meses en un lugar fresco y oscuro.

Lentejas: Existen distintas variedades de lentejas: rubias, pardinas y rojas. Para reblandecerlas, deje que hiervan 1 hora a fuego lento. A menudo se cuecen hasta deshacerse o se preparan en forma de puré. Es aconsejable conservarlas en recipientes herméticos.

Mezze: Ésta es la palabra usada en Oriente Medio para describir los entremeses. Suelen servirse gran diversidad de ellos y en ocasiones sustituyen una comida principal.

Okras: Se trata de unas hortalizas estriadas y con uno de los extremos puntiagudos. Pueden adquirirse frescas de verano a otoño o en conserva. Si se



utilizan frescas, debe recortarse el tallo antes de cocerlas. Pueden conservarse 10 días en la nevera, en el lugar más seco. Si no las encuentra, use calabaza o calabacines.

Pasta filó: Se utiliza normalmente pasta congelada ya preparada, que se vende en supermercados. Esta pasta fina como el papel está compuesta por harina de alto contenido en gluten, aceite y agua. Al secarse y romperse con facilidad, es aconsejable cubrirla con film transparente o un trapo de cocina humedecido.

Pistachos: Estas semillas verdes están recubiertas por una cáscara dura de color amarillo que hay



que retirar (con las manos) antes de poder comerlos. Consérvelos en un recipiente hermético.

Tahina: Pasta de color gris parduzco elaborada con semillas de sésamo molidas y tostadas. Como sus ingredientes se separan al estar en reposo, deben mezclarse bien antes de utilizarse. Puede adquirirse envasada, en tiendas de productos naturales, algunos supermercados y en establecimientos especializados.

Yogur: Producto lácteo obtenido a partir de la coagulación de la leche por la acción de ciertas bacterias, que se utiliza y sirve con una gran cantidad de platos en Oriente Medio. Al tener un efecto refrescante, suele servirse con pepinos troceados, después de una comida picante. Puede conservarse hasta 10 días cubierto en el frigorífico.



Sale la pulpa de las berenjenas partidas por la mitad y déjelas reposar de 10 a 15 minutos.



Hornee las berenjenas durante 20 minutos y quíteles la piel.

Aperitivos (Mezze) y Sopas

Es tanta la popularidad de los mezze, que en un restaurante libanés estos deliciosos platos pueden tomarse solos.

Puré de berenjenas y tahina



Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6-8 personas

2 berenjenas pequeñas, partidas por la mitad, en vertical
sal
2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de zumo de limón
1/4 taza de tahina
1 cucharada de aceite de oliva
sal al gusto
1 cucharada de menta fresca picada

1 Precaliente el horno a una temperatura de 190°C.
2 Sale las berenjenas por la parte de la pulpa. Déjelas reposar de 10 a 15 minutos, elimine la sal con agua y séquelas con papel absorbente.
3 Disponga las berenjenas boca arriba en una bandeja de horno y áselas durante 20 minutos o hasta que la carne esté blanda y después quíteles la piel.
4 A continuación, coloque las berenjenas, el ajo, el zumo de limón, la tahina y el aceite de oliva en una picadora y tritúrelos durante 30 segundos o hasta conseguir una masa fina. Sazónelo al gusto.
5 Decoe el plato con menta y sírvalo acompañado de trozos de pan pita.

Nota: Este plato, denominado *Baba Ghannouj*, es un aperitivo muy apreciado en Oriente Medio.
La tahina consiste en una pasta hecha de semillas de sésamo picadas y tostadas y puede adquirirse en tiendas de productos naturales, supermercados y comercios especializados.



Coloque las berenjenas, el ajo, el zumo de limón, la tahina y el aceite en una picadora.



Triture la mezcla durante 30 segundos o hasta conseguir una masa fina y añada sal.

Hummus



El puré más popular de Oriente Medio.

Tiempo de preparación: 10 minutos + 4 horas en remojo
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 8-10 personas

1 taza de garbanzos
3 tazas de agua
$^1/_4$ taza de zumo de limón
$^1/_4$ taza de aceite de oliva
2 dientes de ajo
2 cucharadas de agua, adicionales
$^1/_2$ cucharadita de sal
pimentón dulce molido, para decorar

1 Ponga los garbanzos en un recipiente con agua y déjelos en remojo 4 horas o durante toda la noche. Escúrralos, colóquelos en una cacerola, añádales agua y llévelos a ebullición. Déjelos hervir a fuego lento durante 1 hora, sin tapar.

2 Ponga los garbanzos, el zumo de limón, el aceite, los ajos partidos, el agua y la sal en una picadora y tritúrelos durante 30 segundos o hasta conseguir una pasta fina. Espolvoree el hummus con pimentón y sírvalo acompañado de pan pita.

CONSEJO
Una variante del hummus tradicional es el *Hummus bi Tahini*, que se obtiene al añadir $^3/_4$ taza de tahina. Mezclándolo con un poco más de agua obtendrá la salsa para kebabs.







Ponga los garbanzos en remojo durante 4 horas como mínimo y después escúrralos.



Cúbralos con agua, llévelos a ebullición y déjelos hervir durante 1 hora.



Pase por la picadora los garbanzos, el zumo de limón, el aceite de oliva, el agua y la sal.



Los ingredientes deben triturarse hasta conseguir una pasta fina.

Rollitos de cordero



Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos
Para 24 unidades

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla picada
1/3 taza de piñones
500 g de carne de cordero picada
1/4 taza de pasas
1 taza de queso rallado
2 cucharadas de cilantro fresco cortado
2 cucharadas de menta fresca cortada
1 cucharadita de pimienta molida
375 g de pasta filó (vea la nota)
85 g de mantequilla

SALSA DE YOGUR:
1/4 parte de un pepino
3/4 taza de yogur natural
1 cucharada de cilantro fresco picado

1 Precaliente el horno a 190°C. Cubra con papel parafinado una placa del horno de 28 x 32 cm.

2 Caliente el aceite en una sartén y fría la cebolla y los piñones a fuego medio 5 minutos, hasta que estén dorados. Añada el cordero y saltéelo también a fuego medio de 5 a 10 minutos, hasta que esté bien dorado y se haya evaporado la mayor parte del líquido. Con un tenedor, aplaste muy bien la carne picada.

3 Retírelo del fuego y deje que se enfríe un poco. Añada las pasas, el queso, el cilantro, la menta y la pimienta y mézclelo todo.

4 Disponga 10 láminas de pasta filó en la superficie de trabajo y con un cuchillo afilado o unas tijeras córtelas en 4 tiras longitudinales. Unte las tiras con mantequilla derretida y dispóngalas una encima de la otra. Coloque 1 cucharada de la mezcla de cordero en un extremo de la lámina superior. Doble el extremo y enrolle la tira con el relleno hasta que tenga una forma cilíndrica. Repita este proceso con el resto de pasta filó y de relleno.

5 Coloque los rollos en la bandeja y úntelos con la mantequilla sobrante. Hornéelos de 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados. Sírvalos calientes o fríos con salsa de yogur, como aperitivo o entrante.

6 Para preparar la salsa de yogur, retire la piel y las pepitas de los pepinos y píquelos. A continuación, mézclelos con el yogur y el cilantro.

Nota: Cubra las láminas de pasta filó sobrantes con un paño humedecido para evitar que se sequen. Recuerde también manipular la pasta con cuidado, ya que es muy delicada.

CONSEJO

Estos rollos, que constituyen un delicioso aperitivo para fiestas, pueden prepararse de antemano, envolverse en papel de aluminio y conservarse en el congelador hasta 3 meses.





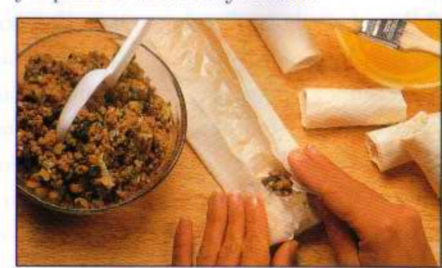
Fría la cebolla y los piñones en una sartén a fuego medio, hasta que estén dorados.



Añada las pasas, el queso, el cilantro, la menta y la pimienta al cordero ya cocido.



Corte cada lámina de pasta filó en 4 tiras longitudinales.



Ponga una cucharada de mezcla en un extremo de las tiras y enróllelas a modo de cilindro.

Hojas de col rellenas



Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20-25 minutos
Para 6 personas

6 hojas de col común grandes

RELLENO:
2 cucharaditas de aceite de oliva
4 cebolletas picadas
1 diente de ajo machacado
2 cucharadas de concentrado de tomate
1/2 taza de pasas de Corinto
2 cucharadas de almendras fileteadas
1 cucharadita de semillas de comino
1/2 cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de perejil fresco picado
2 1/2 tazas de arroz de grano largo hervido
1 taza de caldo de verduras o de pollo

SALSA DE YOGUR:
3/4 taza de yogur
1 cucharadita de comino picado
1 cucharada de menta fresca picada

1 Precaliente el horno a 190°C. Unte una bandeja de horno honda con mantequilla derretida o aceite.
2 Escalde las hojas de col en agua hirviendo durante 10 segundos o hasta que estén blandas y flexibles. Séquelas y retire los tronchos. Deje las hojas aparte.
3 Para preparar el relleno, caliente el aceite en una sartén grande y cueza las cebolletas y el ajo a fuego medio durante 30 segundos. Añada el concentrado de tomate, las pasas de Corinto, las almendras, las semillas de comino, la canela, el perejil y el arroz y mézclelo todo bien. Retírelo del fuego y déjelo enfriar un poco.
4 Coloque 3 cucharadas de relleno en un extremo de cada hoja de col y enróllelas formando paquetitos. Coloque los rollos en un plato, con la cara lisa hacia arriba, y écheles el caldo por encima. Cúbralos con una tapa o con papel de aluminio y hornéelos durante 20 ó 25 minutos o hasta que estén bien cocidos.
5 Para preparar la salsa de yogur, mezcle en un cuenco el yogur, el comino y la menta. Sirva las hojas de col, calientes o frías, acompañadas de salsa de yogur y aderécelas con menta fresca o cilantro en rama.
Nota: Prepare la salsa de yogur inmediatamente antes de servir.

CONSEJO

Si resulta difícil separar las hojas de la col, hierva en agua la col entera de 3 a 4 minutos. Retírela del fuego y déjela enfriar un poco. Después de esto, las hojas deberían despegarse fácilmente. Durante el horneado, coloque un plato del revés por encima de los rollos de col para evitar que se desmenucen.





Escalde las hojas de col en una cacerola con agua hirviendo durante 10 minutos.



Añada el concentrado de tomate, las pasas, las almendras, la canela, el perejil y el arroz.



Coloque el relleno en un extremo de las hojas de col y enróllelas formando paquetitos.



Coloque las hojas de col rellenas en un plato y añádales el caldo.

"Falafel" con verduras



Uno de los platos libaneses más populares en todo el mundo.

Tiempo de preparación:
25 minutos + 30 minutos en reposo + 4 horas en remojo
Tiempo de cocción:
20-25 minutos
Para 6 personas

"FALAFEL":
2 tazas de garbanzos
3 tazas de agua
1 cebolla pequeña picada
2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 cucharada de cilantro fresco picado
2 cucharaditas de comino picado
1 cucharada de agua
1/2 cucharadita de levadura
aceite para freír

VERDURAS:
2 tomates medianos, pelados y cortados en trocitos
1/4 parte de un pepino cortado en trocitos
1/2 pimiento verde cortado en trocitos
2 cucharadas de perejil
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de salsa de guindillas
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
la piel rallada y el zumo de 1 limón

1 Para preparar las bolitas "falafel", ponga los garbanzos en agua y déjelos en remojo durante 4 horas. Escúrralos y páselos por una picadora durante 30 segundos o hasta que queden picados muy finamente.

2 Añada la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, el agua y la levadura y tritúrelo durante 10 segundos o hasta conseguir una masa de textura rugosa. Deje reposar la mezcla durante 30 minutos.

3 Para preparar el combinado de verduras, coloque todos los ingredientes en un bol y mézclelos bien. Después, déjelos aparte.

4 Tome como medida una cucharada colmada de la mezcla de "falafel" y forme bolas, eliminando el exceso de líquido con las manos. Caliente el aceite a temperatura moderada en una sartén honda de fondo pesado y sumerja en él las bolas "falafel" con una cuchara. Fría las bolas una por una, de 3 a 4 minutos, moviendo ligeramente la cuchara para evitar que se peguen. Una vez doradas, retírelas del fuego con una espumadera y deje que se esurran en papel absorbente.

5 Sirva las bolitas de "falafel" calientes o frías, y dispóngalas encima de una base de verduras troceadas o acompáñelas de pan pita, el combinado de verduras y hummus.

Nota: Si la mezcla está demasiado húmeda, por lo que resulta difícil formar las bolitas, añádale una pequeña cantidad de harina.

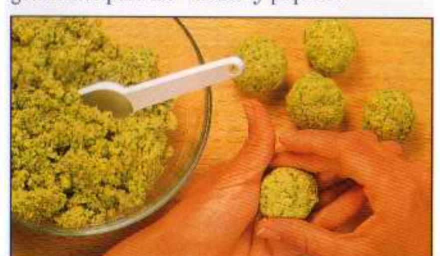




Añada a los garbanzos triturados los otros ingredientes para las "falafel" y píquelos.



Coloque en un bol los ingredientes para el combinado de verduras y mézclelos bien.



Tome como medida cucharadas de la mezcla y forme bolitas, exprimiendo el líquido.



Cuando las "falafel" estén doradas, retírelas del fuego y deje que se escurran.

Bolas de pollo con pistacho



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 14 unidades

375 g de carne de pollo picada
3/4 taza de pan blanco recién rallado
1/3 taza de pistachos pelados y partidos
1 huevo poco batido
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de cilantro molido
1/2 taza de harina blanca
2 cucharadas de aceite de oliva
rodajas de limón, para servir

1 Coloque el pollo, el pan rallado, el pistacho, el huevo y las especias en un bol y mézclelo todo bien.
2 Con la ayuda de las manos, forme bolitas con cucharadas de la mezcla y rebócelas con harina, retirando la sobrante.
3 Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado y fría las bolas por tandas a fuego medio, dándoles la vuelta para que se doren por todas partes. Después, deje que se escurran bien en papel absorbente.
4 Sírvalas con rodajas de limón para picar o como un ligero entrante, acompañadas de una ensalada verde fresca.





Retire la cáscara del pistacho, abriéndola con las manos.



Mezcle el pollo, el pan rallado, el pistacho, el huevo y las especias.



Forme bolitas con cucharadas de la mezcla y páselas por harina.



Reboce las bolitas por tandas en aceite caliente hasta que estén totalmente doradas.

Sopa de lentejas y espinacas



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
85 minutos
Para 4-6 personas

2 tazas de lentejas pardinas
5 tazas de agua
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
2 dientes de ajo machacados
20 hojas de espinaca, troceadas y sin tronco
1 cucharadita de comino molido
2 cucharadas de cilantro fresco picado
1 cucharadita de ralladura de limón
2 tazas de caldo de verduras
2 tazas de agua

1 Coloque las lentejas en una cacerola con agua y llévelas a ebullición. Deje que hiervan sin tapar durante 1 hora. Retírelas del agua, escúrralas y déjelas aparte. En una sartén, caliente el aceite y fría a fuego lento la cebolla y el ajo. Añada las espinacas y cueza la mezcla otros 2 minutos.
2 Añada las lentejas, el comino, el cilantro, la ralladura de limón, el caldo y el agua. Déjelo hervir sin tapar durante 15 minutos. Sírvalo en el acto.



Pique la cebolla y el cilantro, machaque el ajo y corte las hojas de espinaca.



Fría en aceite a fuego medio la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.



Añada las espinacas cortadas y cuézalo todo durante 2 minutos.



Agregue las lentejas, el comino, el cilantro, la ralladura de limón, el caldo y el agua.



Escurra la sémola de trigo empapada presionando con el revés de una cuchara.



Con un cuchillo afilado, pique el perejil de hoja plana y la menta.

COCINA LIBANESA

ENSALADAS, HORTALIZAS Y PAN

La ensalada libanesa más conocida es el tabbouleh, componente indispensable de las bolitas "falafel", pero existen otras muchas formas de preparar las hortalizas en Oriente Medio.

Tabbouleh



Fresco y agrio.

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Para 6-8 personas

1 taza de sémola de trigo (bulgur)
2 tazas de agua
3/4 taza de perejil de hoja plana picado
3/4 taza de menta fresca picada
4 cebolletas picadas
2 tomates medianos, cortados en trocitos
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de pimienta molida

1 Ponga el trigo en un recipiente con agua y déjelo en remojo durante 10 minutos. Después, escúrralo y exprima el agua restante presionando el trigo contra un tamiz con una cuchara.

2 Coloque en un cuenco el trigo, el perejil, la menta, las cebolletas, los tomates, el zumo de limón, el aceite y la pimienta y mézclelo bien. Sírvalo como aperitivo, acompañado de hojitas de lechuga fresca para apilar el tabbouleh, o bien como ensalada, para acompañar un plato principal.

Nota: En las zonas montañosas del Líbano se utilizan hojas de parra jóvenes y recien recolectadas a modo de cuchara para apilar la ensalada.

CONSEJO

El tabbouleh resulta delicioso en pan pita, con rodajas de cualquier tipo de carne o bolitas "falafel" y hummus. Para conservarlo, envuélvalo en film transparente y guárdelo en el frigorífico.



Corte los tomates en dados muy pequeños y exprima dos cucharaditas de zumo de limón.



Coloque todos los ingredientes en un bol y mézclelo todo bien.

Ensalada de patatas picante



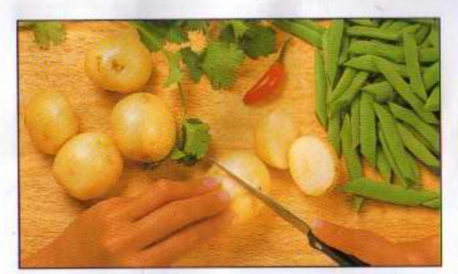
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 6 personas

500 g de patatas "baby" nuevas, partidas por la mitad
250 g de judías verdes sin puntas, cortadas en diagonal

ADEREZO:
1/4 taza de aceite
2 guindillas rojas sin semillas, cortadas en juliana
1 diente de ajo majado
1/4 taza de cilantro fresco picado
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1/2 cucharadita de carvi

1 Cueza las patatas en una olla con agua hirviendo durante 20 minutos o hasta que estén tiernas, pero consistentes. Escúrralas y déjelas aparte. Escalde las judías en agua hirviendo durante 2 minutos o hasta que estén tiernas y adquieran un color verde intenso. Escúrralas y apártelas.

2 Para preparar el aderezo, bata todos los ingredientes en un bol durante 2 minutos o hasta que estén bien mezclados. Añada el aderezo a la ensalada, ya sea caliente o fría, no más de 5 minutos antes de servirla o, de lo contrario, se desteñirá.



Parta las patatas nuevas por la mitad y corte las judías en diagonal.



Cueza las patatas en una olla con agua hasta que estén tiernas, pero consistentes.



Escalde las judías 2 minutos en agua hirviendo y, a continuación, escúrralas.



Bata todos los ingredientes del aderezo en un cuenco pequeño.

Ensalada de berenjenas y cilantro



Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 6 personas

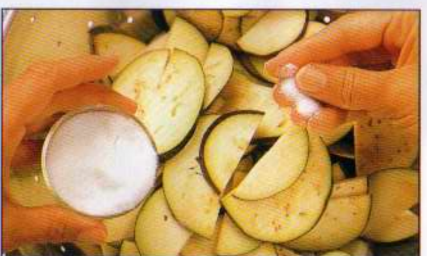
2 berenjenas pequeñas	**1 cucharada de zumo de limón**
3 calabacines pequeños	**1 cucharada de zumo de de naranja**
2 cucharadas de aceite de oliva	**$^1/_2$ cucharadita de pimienta molida**
$^1/_2$ taza de cilantro fresco picado	

1 Corte las berenjenas en finas rodajas, colóquelas en un colador y sálelas. Déjelas reposar de 15 a 20 minutos.

2 Corte los calabacines en láminas muy finas con un pelador y déjelas aparte. Lave las berenjenas y séquelas con papel absorbente. Unte con aceite ambos lados de las berenjenas y dispóngalas en una bandeja de horno.

3 Áselas en el grill precalentado 3 minutos en cada lado o hasta que adquieran un color ligeramente dorado. Déjelas aparte para que se enfríen un poco.

4 Coloque las berenjenas, los calabacines, el aceite, el cilantro, los zumos y la pimienta en un cuenco y remuévalos para que se mezclen. Sírvalo como aperitivo o ensalada para acompañar un plato principal.



Sale las finas rodajas de berenjena y déjelas reposar en un colador.



Con un pelador corte los calabacines longitudinalmente, en láminas muy finas.



Ase al grill las berenjenas untadas de aceite durante 3 minutos o hasta que estén doradas.



Mezcle las berenjenas, los calabacines, el aceite, el cilantro, los zumos y la pimienta.

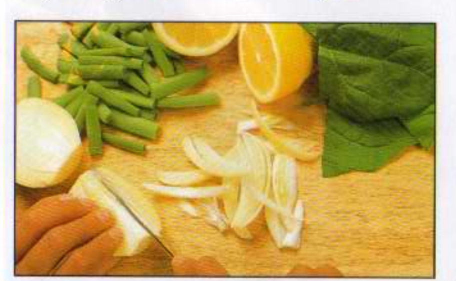
Ensalada de nueces y espinacas



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 2 minutos
Para 4 personas

30 hojas de espinaca
250 g de judías verdes jóvenes, cortadas en trozos de 3 cm
$^1/_2$ cebolla mediana cortada a lo largo
$^1/_3$ taza de yogur natural
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de menta fresca picada
$^1/_2$ taza de nueces tostadas y troceadas
hojas de menta fresca, como guarnición
guindillas cortadas en espiral, como guarnición

1 Enjuague varias veces las hojas de espinaca en agua fría. Hierva las espinacas y las judías por separado, durante 2 minutos o hasta que adquieran un color verde intenso. Escúrralas y deje que se enfríen.
2 Disponga las espinacas, las judías y la cebolla en una fuente para servir. Mezcle bien el yogur y la menta en un bol. Añádalo a la ensalada, esparza las nueces y decórelo con las hojas de menta y las guindillas. Sirva la ensalada como un plato ligero acompañada de pan pita.



Corte las judías en trozos longitudinales y la cebolla en tiras finas.



Ponga las espinacas en agua hirviendo 2 minutos o hasta que tengan un color verde vivo.



Para preparar el aliño, mezcle en un bol el yogur, el zumo de limón y la menta.



Corte las guindillas en juliana y báñelas en agua helada para que se formen los rizos.

Okras con cebolla y tomate



Tiempo de preparación: 10 minutos + 4 horas en remojo
Tiempo de cocción: 60 minutos aprox.
Para 4 personas

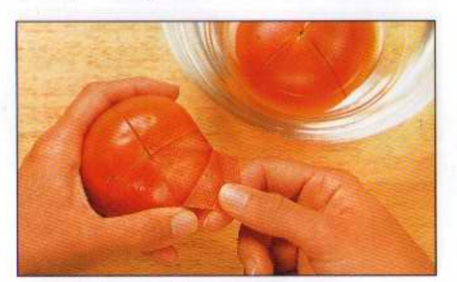
1 taza de garbanzos
3 tazas de agua
1 cucharada de aceite de oliva
8 cebolletas en vinagre
2 dientes de ajo machacados
4 tomates medianos, pelados y cortados
1 cucharada de zumo de limón
1 1/2 tazas de zumo de tomate
2 cucharadas de vino tinto, opcional
500 g de okras o 2 latas de 375 g, escurridas
1 cucharada de orégano fresco picado
1 cucharadita de pimienta molida

1 Ponga los garbanzos en un recipiente con agua y déjelos en remojo 4 horas o toda la noche. A continuación, escúrralos. Caliente el aceite en una cacerola y fría las cebollas y el ajo a fuego medio 4 minutos o hasta que se doren. Agregue los tomates, los garbanzos, el zumo de limón, el zumo de tomate y el vino, tápelo y hiérvalo a fuego lento 40 minutos.

2 Añada las okras y deje hervir otros 20 minutos. Si utiliza okras en conserva, añádalas a la mezcla de tomate 5 minutos antes de retirarla del fuego.

3 Agregue el orégano y la pimienta y mézclelos. Sírvalo con arroz, a modo de plato principal, o bien acompañando un plato de carne.

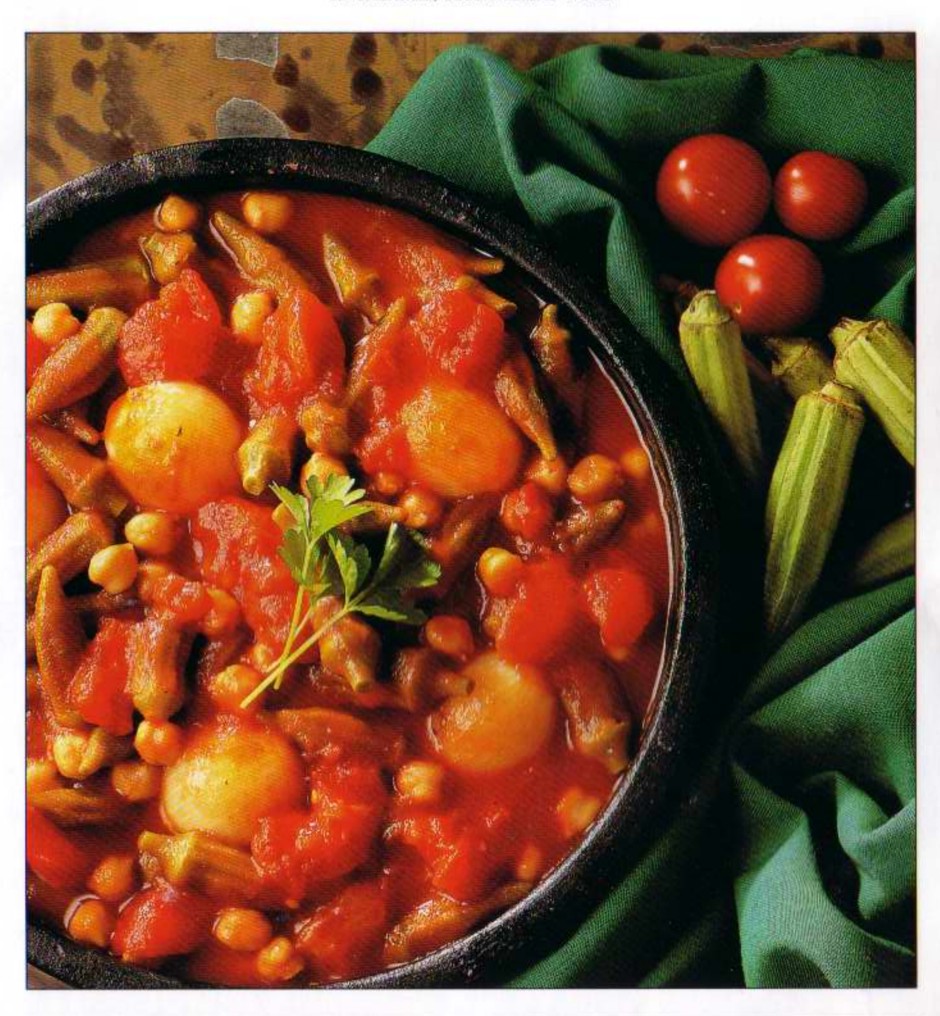
Nota: Hay que lavar las okras y extraerles la fina capa de piel de la base, en la parte superior de la vaina. Para evitar que se reduzcan durante la cocción, los cocineros de Oriente Medio suelen bañarlas en vinagre (1/2 taza por cada 500 g de okras), dejarlas reposar 30 minutos y escurrirlas antes de cocerlas. Si no pueden utilizarse okras, utilice calabaza o calabacines.



Para pelar los tomates, viértales agua hirviendo y después báñelos en agua fría.



Mezcle los tomates, los garbanzos, el zumo de limón, el zumo de tomate y el vino.





Agregue las okras a la salsa, mézclelo bien y déjelo hervir a fuego lento 20 minutos.



En el último minuto, espolvoree el orégano fresco picado y la pimienta.

Pan pita



También puede utilizarse harina integral.

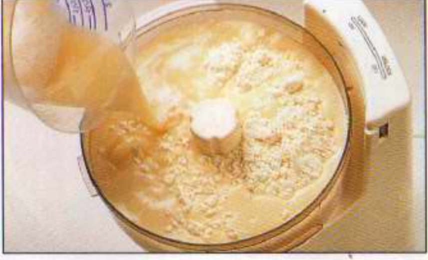
Tiempo de preparación:
10 minutos +
40 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
6-8 minutos
Para 12 unidades

1 paquete de 7g de levadura en polvo
$1^1/_2$ tazas de agua tibia
1 cucharadita de azúcar en polvo
$3^1/_2$ tazas de harina
2 cucharadas de aceite de oliva

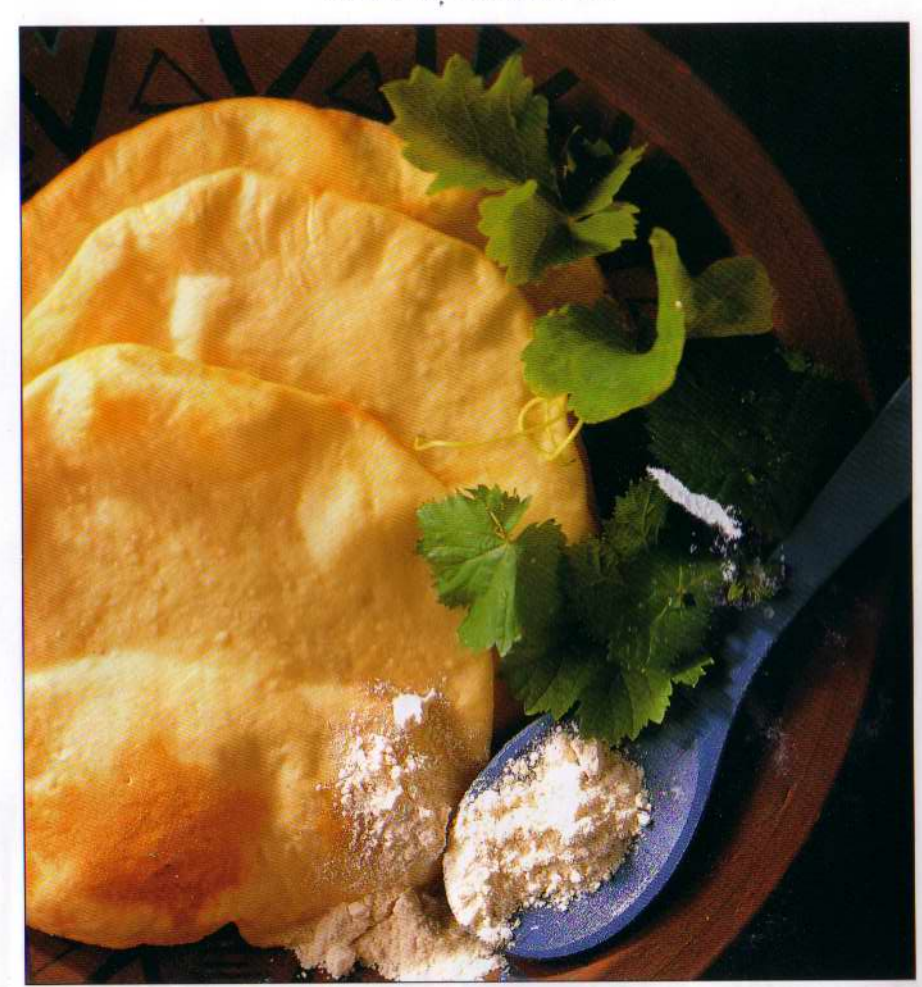
1 Coloque la levadura, el agua y el azúcar en un cuenco y déjelos reposar durante 5 minutos o hasta que adquiera una consistencia espumosa.
2 Disponga la harina, la mezcla de levadura y el aceite en una amasadora eléctrica y bátalo durante 30 segundos o hasta que se forme una bola con la pasta. Si no dispone de una amasadora eléctrica, coloque los ingredientes en un bol y mézclelos con una cuchara de madera o bien con la mano hasta que se forme una masa compacta.
3 Extienda la masa en una superficie bien enharinada y trabájela hasta que quede fina y elástica al tacto. Coloque la masa en un bol untado con abundante aceite, cúbralo con film transparente y un trapo de cocina y déjelo en un sitio templado para que repose durante 20 minutos o hasta que la masa haya casi doblado su tamaño.
4 Golpee la masa para extraerle el aire, divídala en 12 porciones iguales y trabájelas con el rodillo para formar círculos de 5 mm de grosor. Colóquelas en bandejas de horno engrasadas y rocíelas con agua. Déjelas en reposo 20 minutos más para que crezcan y precaliente el horno a 250°C.
5 Si las porciones de masa se han secado, riéguelas de nuevo con água. Hornéelas de 4 a 5 minutos, al cabo de los cuales el pan pita habrá adquirido un aspecto suave y un color claro, además de hincharse y ahuecarse por dentro. Cómalo caliente con kebabs o bolitas "falafel", o bien déjelo enfriar encima de una rejilla y sírvalo con una ensalada.

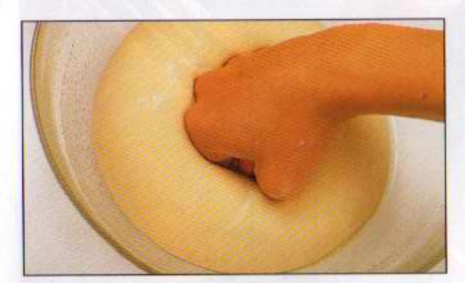


Mezcle la levadura, el agua y el azúcar y déjelo reposar hasta que su textura sea espumosa.

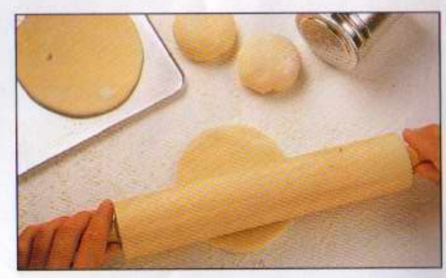


Bata la harina, el aceite y la levadura hasta que se forme una bola con la masa.





Golpee la masa para extraerle el aire y divídala en 12 porciones iguales.



Con el rodillo, forme círculos de 5 mm de grosor y déjelos en una bandeja de horno.

POLLO Y PESCADO

Los platos libaneses de pollo y pescado son ligeros y frescos y se condimentan la mayoría de las veces con lima, limón y finas hierbas.

Pollo asado con ajo y yogur



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos
Para 4 personas

4 pechugas de pollo

MARINADA:
- 1/2 taza de yogur
- 1 cucharadita de pimentón dulce molido
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 3 dientes de ajo
- pimienta de Cayena

1 Para preparar la marinada, mezcle los ingredientes en un bol. Coloque los filetes de pechuga en una parrilla fría, con aceite. Extienda la marinada en una cara de los filetes.

2 Cuézalos a fuego alto durante 6 minutos o hasta que queden dorados y crujientes. Repita este proceso por la cara opuesta. Sírvalos con ensalada.



Machaque el ajo con una pizca de sal, usando la cara plana de la hoja de un cuchillo.



Para preparar la marinada, mezcle el yogur natural y las especias en un cuenco.



Disponga las pechugas en una parrilla y unte con marinada una de las caras.



Dé la vuelta al pollo, unte la cara cruda con la marinada y áselo hasta que esté crujiente.

Pollo con lima y especias



Fresco y sano.

Tiempo de preparación: 15 minutos + maceración
Tiempo de cocción: 5-10 minutos
Para 4-6 personas

4 pechugas de pollo
2 cucharadas de aceite de oliva

MARINADA:
60 ml de zumo de lima
1 cucharadita de cilantro picado
1 cucharadita de comino picado
½ cucharadita de cúrcuma
1 cucharada de menta fresca picada

1 Corte los filetes de pechuga de pollo en tiras de 1,5 cm. Para preparar la marinada, mezcle los ingredientes en un bol, añada las tiras de pollo, cúbralo con film transparente y déjelo marinar en la nevera durante algunas horas o toda la noche, dándole la vuelta de vez en cuando. Después, escurra el pollo y reserve la marinada.

2 Caliente el aceite de oliva en una sartén de tamaño mediano y añada el pollo. Fríalo a fuego medio-alto de 5 a 10 minutos o hasta que quede dorado y tierno; agréguele la marinada.

3 Sirva las tiras de pollo con hummus, enrolladas en pan pita.



Limpie el pollo de grasa y nervios y córtelo en tiras de 1,5 cm.



Mezcle el zumo de lima, el cilantro, el comino, la cúrcuma y la menta para hacer la marinada.



Marine el pollo, escúrralo y póngalo en una sartén con aceite de oliva caliente.



Fría las tiras de pollo hasta que queden tiernas y agrégueles la marinada.

Pollo asado con miel y menta



Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 4-6 personas

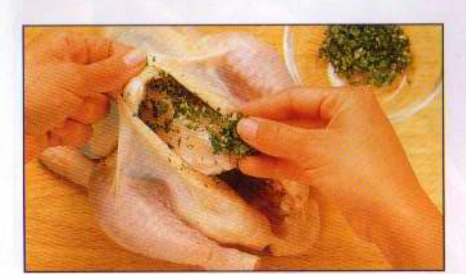
1 pollo de 1,6 kg
2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de menta fresca picada
60 g de mantequilla
el zumo de 1 limón
1/4 taza de miel
1 1/2 tazas de agua
jengibre en conserva, para servir
almendras cortadas, como guarnición

1 Precaliente el horno a 180°C. Limpie el pollo de grasa, lávelo y séquelo con papel absorbente.

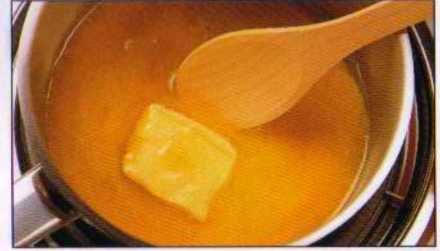
2 Mezcle el ajo y la menta y unte con esta mezcla el pollo, por debajo de la piel. Caliente la mantequilla, el zumo de limón y la miel en una sartén de tamaño mediano, mezclándolo todo bien.

3 Mediante un pincel, barnice el pollo con la mezcla de miel. Ate los muslos y las alas para que no se muevan y coloque el pollo en una rejilla para asar encima de una fuente resistente al calor. Vierta agua en la fuente.

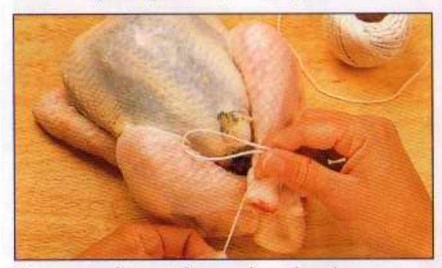
4 Ase el pollo 1 hora o hasta que esté dorado, untándolo con la mezcla de miel. Sírvalo con el jengibre y las almendras.



Mezcle la menta y el ajo y unte con esta mezcla el pollo, por debajo de la piel.



Caliente la mantequilla, el zumo de limón y la miel y barnice el pollo con esta mezcla.



Con un cordón, ate los muslos y las alas para que no se descoloquen.



Ase el pollo durante 1 hora untándolo de vez en cuando con la mezcla de miel.

Kebabs de pescado y comino



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5-6 minutos
Para 4 personas

750 g de filetes de pescado blanco consistente

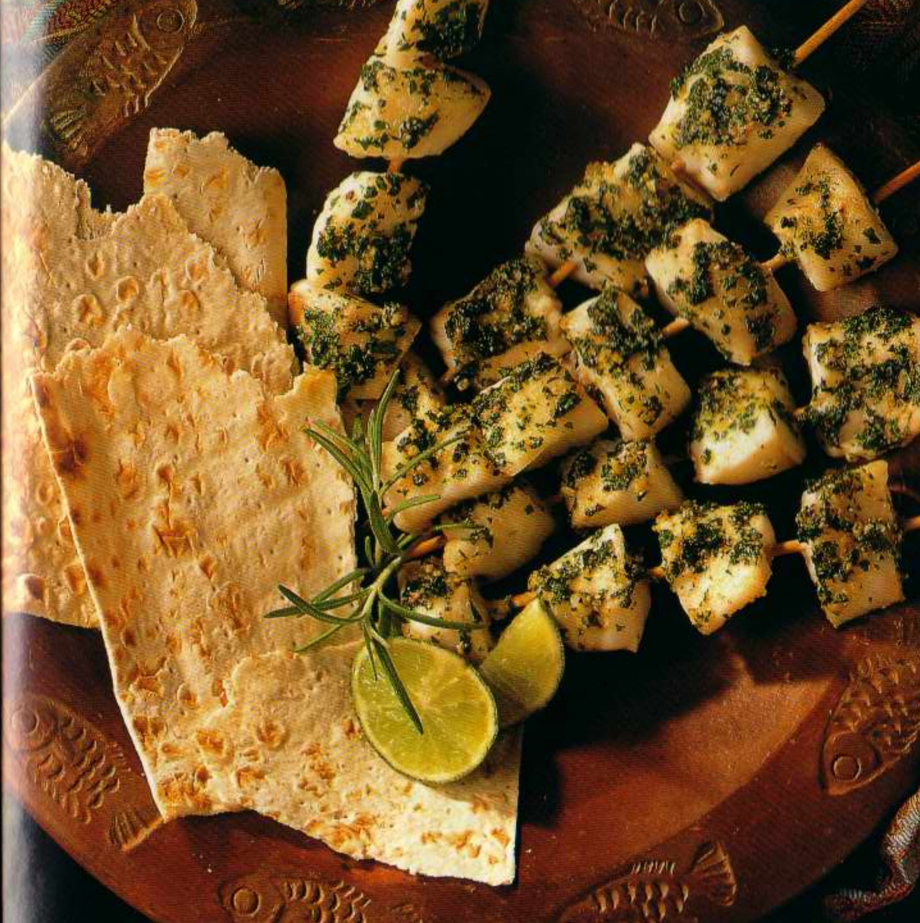
MARINADA:
40 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo majado
1 cucharada de cilantro fresco picado
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de pimienta molida

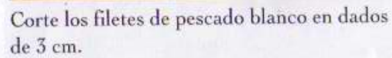
1 Corte los filetes de pescado en dados de 3 cm de lado y ensártelos en brochetas untadas con aceite. Resérvelos.

2 Para preparar la marinada, mezcle el aceite, el ajo, el cilantro, el comino y la pimienta en un bol. Unte el pescado con la marinada y envuélvalo en film transparente. Consérvelos en el frigorífico algunas horas o toda la noche, dándoles la vuelta de vez en cuando. Séquelos y reserve la marinada.

3 Coloque las brochetas en una parrilla fría y untada con aceite. Áselas a fuego rápido de 5 a 6 minutos o hasta que estén tiernas, dándoles la vuelta y untándolas con la marinada varias veces. Sírvalas acompañadas de pan pita y hortalizas del tiempo.



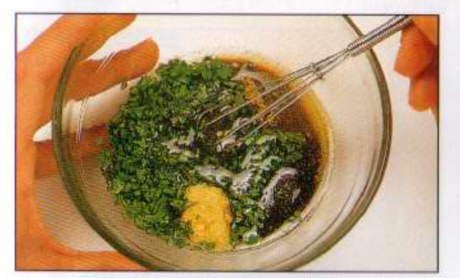




Corte los filetes de pescado blanco en dados de 3 cm.



Ensarte los dados de pescado en brochetas, una vez untadas éstas de aceite.



Para preparar la marinada, mezcle el aceite, el ajo, el cilantro, el comino y la pimienta.



Ase a la parrilla los kebabs de pescado, untándolos con la marinada de vez en cuando.



Pescado con salsa de piñones



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10-15 minutos
Para 4 personas

SALSA:
$^3/_4$ taza de piñones tostados
2 rebanadas de pan integral
1 diente de ajo
1 cucharada de zumo de limón
1 taza de caldo de pescado o pollo
1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de mantequilla
la piel de 1 limón, cortada en tiras finas
4 filetes de pescado

1 Para preparar la salsa de piñones, triture los piñones, el pan y el ajo, junto con el zumo de limón y el caldo en una picadora, durante 30 segundos o hasta conseguir una mezcla suave. Viértala en un cazo, esparza el perejil por encima y caliéntela.

2 Caliente la mantequilla y la piel del limón, cortada en tiras. Agregue los filetes de pescado blanco y cuézalos a fuego medio 2 minutos por cada lado.

3 Sirva el pescado con la salsa de piñones y acompáñelo de una ensalada verde.



Para preparar la salsa, triture los piñones, el pan, el ajo, el zumo de limón y el caldo.



Vierta la salsa en un cazo, esparza el perejil y caliéntelo.



Caliente la mantequilla y las tiras de la piel de 1 limón en una sartén.



Añada los filetes de pescado y fríalos 2 minutos por cada lado.

Pescado asado con tahina y guindillas

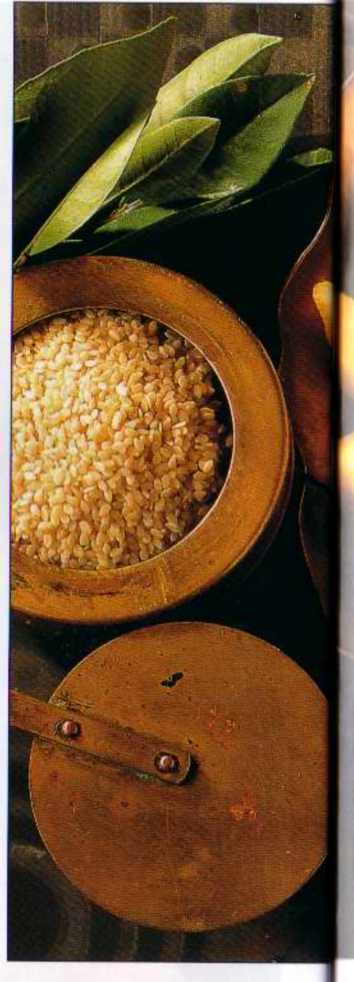
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 4 personas

2 dentones de 500 g	SALSA DE TAHINA Y GUINDILLAS:
1 cucharada de jengibre fresco rallado	1/2 taza de tahina
2 cucharaditas de pimentón dulce	1 cucharada de miel
2 cebollas, cortadas en tiras	80 ml de zumo de limón
1/4 taza de agua	1/2 taza de agua
	1/2 cucharadita de salsa de guindillas

1 Precaliente el horno a 180°C y unte un plato resistente al calor con mantequilla derretida o aceite. Dibuje en cada lado de los dentones una trama de rombos. Frote el pescado con jengibre y espárzale el pimentón.

2 Coloque la mitad de la cebolla en el plato engrasado, añada el pescado y cúbralo con la cebolla restante. Agregue el agua, tape el plato y hornéelo 30 minutos o hasta que el pescado se desmenuce al pincharlo con un tenedor.

3 Para preparar la salsa de tahina y guindillas, caliente los ingredientes. Retire el pescado de la bandeja y sírvalo con la salsa.







Con un cuchillo afilado, dibuje una trama de rombos en cada cara de los dentones.



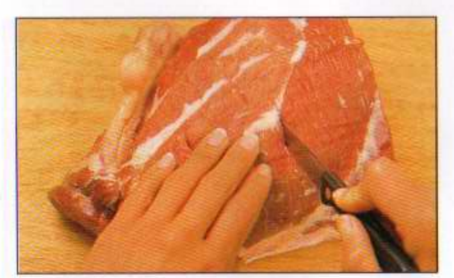
Coloque la cebolla en una bandeja, agregue el pescado y cúbralo con la cebolla restante.



Hornéelo 30 minutos o hasta que la carne se deshaga al pincharla con un tenedor.



Mezcle la tahina, la miel, el zumo de limón, el agua y la salsa de guindillas en una sartén.



Con un cuchillo afilado, practique cortes profundos en la carne de cordero.



Introduzca una lámina de ajo y un trozo de piel de limón en cada hendidura.

CORDERO, VACUNO Y TERNERA

El cordero es una carne muy apreciada en el Líbano, que se prepara de formas innovadoras. La carne de vacuno es de uso menos frecuente y suele prepararse enrollada en forma de bolitas o bien guisada.

Cordero asado al limón y al cilantro



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 80 minutos
Para 4-6 personas

una pierna de cordero de unos 1,8 kg
2 dientes de ajo cortados en láminas
la piel de 3 limones cortada en trozos
1/2 taza de cilantro fresco picado
1/4 taza de perejil fresco picado
1 cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de aceite
1 taza de agua

1 Precaliente el horno a 180°C y limpie el cordero de grasa y nervios. Con un cuchillo afilado, practique cortes profundos en la carne e inserte en cada uno de ellos una lámina de ajo y un trozo de piel de limón.

2 Mezcle el cilantro, el perejil, la pimienta y el aceite de oliva y revista el cordero con estas hierbas. Colóquelo en una rejilla, sobre una fuente resistente al calor y vierta agua en la fuente.

3 Téngalo en el horno 1 hora y 20 minutos o el tiempo que considere necesario. Si durante la cocción la carne empieza a secarse, vierta más agua en la bandeja.

4 Sirva el cordero cortado en lonchas, con el jugo de la cocción y acompañado de hortalizas del tiempo.

Nota: El cilantro es una planta herbácea verde con hojas de sabor intenso, que puede adquirirse en la mayoría de verdulerías. No sustituya el cilantro fresco por el seco, ya que tienen un sabor bastante distinto. Se añade agua a la bandeja para evitar que la carne se seque o se quemen los jugos.



Mezcle el cilantro, el perejil, la pimienta y el aceite y unte el cordero con esta mezcla.



Si durante la cocción el recipiente empieza a quedarse sin agua añádale más.

Cordero con berenjenas



Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20-25 minutos
Para 6 personas

2 berenjenas cortadas en láminas
40 ml de aceite de oliva
2 cebollas medianas
1 kg de carne de cordero picada
1 cucharadita de pimienta de Jamaica
2 cucharaditas de hojas de menta secas
2 cucharadas de mermelada de jengibre
2 cucharadas de concentrado de tomate
$^1/_2$ taza de pasas
3 tazas de arroz de grano largo hervido
2 tazas de queso rallado

1 Precaliente el horno a 180°C. Unte con mantequilla derretida o aceite un plato resistente al calor. Ponga las berenjenas en un colador, sálelas y déjelas reposar 20 minutos. Lávelas con agua fría y deje que se escurran en papel absorbente.

2 Caliente el aceite en una sartén y rehogue las cebollas, cortadas en tiras, a fuego medio hasta que estén doradas. Agregue el cordero y fríalo a fuego medio-alto 10 minutos o hasta que quede bien dorado y se haya evaporado la mayor parte de líquido. Con un tenedor, vaya aplastando bien la carne.

3 Añada la pimienta de Jamaica, la menta, la mermelada, el concentrado de tomate y las pasas de Corinto. Cuézalo 2 minutos y retírelo del fuego.

4 Disponga la mitad de las berenjenas en la base del plato untado; cúbralas con la mitad de la mezcla de cordero y después la mitad del arroz. Espolvoréelo con la mitad del queso rallado y repita todas las capas, salvo la de queso.

5 Tape el plato y déjelo en el horno 20 minutos o hasta que esté bien caliente. Extráigalo del horno y esparza por encima el resto del queso. Introdúzcalo de nuevo en el horno y gratínelo al grill precalentado 2 minutos o hasta que el queso se haya derretido.



Añada el cordero a las cebollas y fríalo bien, aplastando la carne con un tenedor.



Añada la mermelada, la pimienta de Jamaica, la menta, el concentrado de tomate y las pasas.





Ponga la mitad de las berenjenas en un plato y, encima, la mitad de la mezcla de cordero.



Añada la mitad del arroz y esparza la mitad del queso. Después, repita las capas.

Cordero enrollado en pan pita

Plato indicado para picnic.

Tiempo de preparación:
10 minutos +
2 horas en marinada
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 6 personas

MARINADA:
- **2 dientes de ajo machacados**
- **2 cucharaditas de cebolla en polvo**
- **1 cucharadita de jengibre fresco picado**
- **1 cucharadita de pimienta molida**
- **1 cucharada de cilantro fresco picado**
- **1/2 taza de vino tinto**

- **2 lomos de cordero**
- **2 cucharaditas de aceite de oliva**
- **4 trozos de pan pita**
- **2 tomates medianos, cortados en rodajas**
- **tabbouleh, para servir**
- **hummus, para servir**

1 Para preparar la marinada, mezcle todos los ingredientes en un cuenco mediano. Limpie el cordero de grasa y nervios y añádalo a la marinada, de forma que quede bien empapado; cúbralo con film transparente y guárdelo en la nevera unas horas o toda la noche, dándole la vuelta de vez en cuando. Después, escúrralo y reserve la marinada.

2 Caliente el aceite en una sartén mediana y fría el cordero a fuego medio-alto 5 minutos por cada lado. Agregue la marinada 3 minutos antes de retirarlo del fuego y redúzcala a 2 cucharadas, a fuego alto. Corte el cordero en lonchas.

3 Colóquelas en pan pita caliente, una vez abierto, con rodajas de tomate, hummus y tabbouleh por encima. Enrolle el pan envolviendo todo el relleno y sírvalo al instante.

CONSEJO
Puede adquirirse cebolla en polvo en muchos supermercados o en herboristerías. Si no encuentra, sustitúyala por cebolla fresca picada muy fina.

Con la ayuda de un cuchillo afilado, limpie la carne de cordero de grasa y nervios.



Bañe el cordero en la marinada y guárdelo algunas horas.





Escurra el cordero y fríalo en aceite. Suba el fuego, agregue la marinada y redúzcala.



Corte el cordero en lonchas y sírvalo en pan pita caliente.

Koftas de vaca



También de cordero.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos
Para 6 personas

1/4 taza de sémola de trigo (bulgur)
1 taza de agua
750 g de carne de vacuno picada
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo majado
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 taza de piñones picados
1 huevo poco batido
6 trozos de pan pita, para servir
tabbouleh, para servir

1 Ponga la sémola de trigo en un recipiente con agua y déjela en remojo 30 minutos. Escúrrala, exprimiendo todo el líquido, y mézclela con los demás ingredientes en un bol. Divida la mezcla en 12 porciones iguales.
2 Dé a las porciones la forma de salchichas y ensártelas en broquetas de metal, longitudinalmente.
3 Coloque las koftas en una parrilla fría, con un poco de aceite, y deje que se asen a fuego medio-alto 8 minutos, dándoles la vuelta, hasta que estén bien doradas y hechas.
4 Sírvalas acompañadas de pan pita y tabbouleh.



Mezcle el trigo mojado y escurrido con los demás ingredientes.



Divida la masa en 12 porciones iguales y enróllelas en forma de salchichas.



Introduzca con cuidado una brocheta de metal, longitudinalmente.



Ase las koftas en una parrilla a fuego medio-alto, dándoles la vuelta de forma regular.

Estofado de buey con okras



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 6 personas

- 10 ml de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas, cortadas en octavos
- 1 kg de espalda de vacuno, sin grasa, cortada en trocitos de 2 cm
- 1/3 taza de vino tinto
- 1/4 taza de concentrado de tomate
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 8 patatas "baby", cortadas en cuartos
- 2 tazas de caldo de vaca
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 350 g de okras o bien 2 latas de 375 g de okras, lavadas y escurridas

1 Caliente el aceite en una cacerola de fondo pesado y fría las cebollas a fuego medio-alto hasta que queden bien doradas. Añada la carne por tandas y fríala de 2 a 3 minutos, removiendo, hasta que esté dorada por todos los lados. Una vez hecha toda la carne, colóquela de nuevo en la cacerola.

2 Agregue el vino, el concentrado de tomate y el cilantro a la cacerola. Tápelo y deje que hierva a fuego lento 35 minutos. Añada las patatas y el caldo de vaca y déjelo hervir durante 15 minutos, esta vez sin tapar.

3 Eche el perejil y las okras y deje hervir otros 10 minutos. Si utiliza okras enlatadas, agréguelas al estofado 5 minutos antes de retirarlo del fuego.

4 Sirva el estofado con pan y arroz u otras hortalizas.

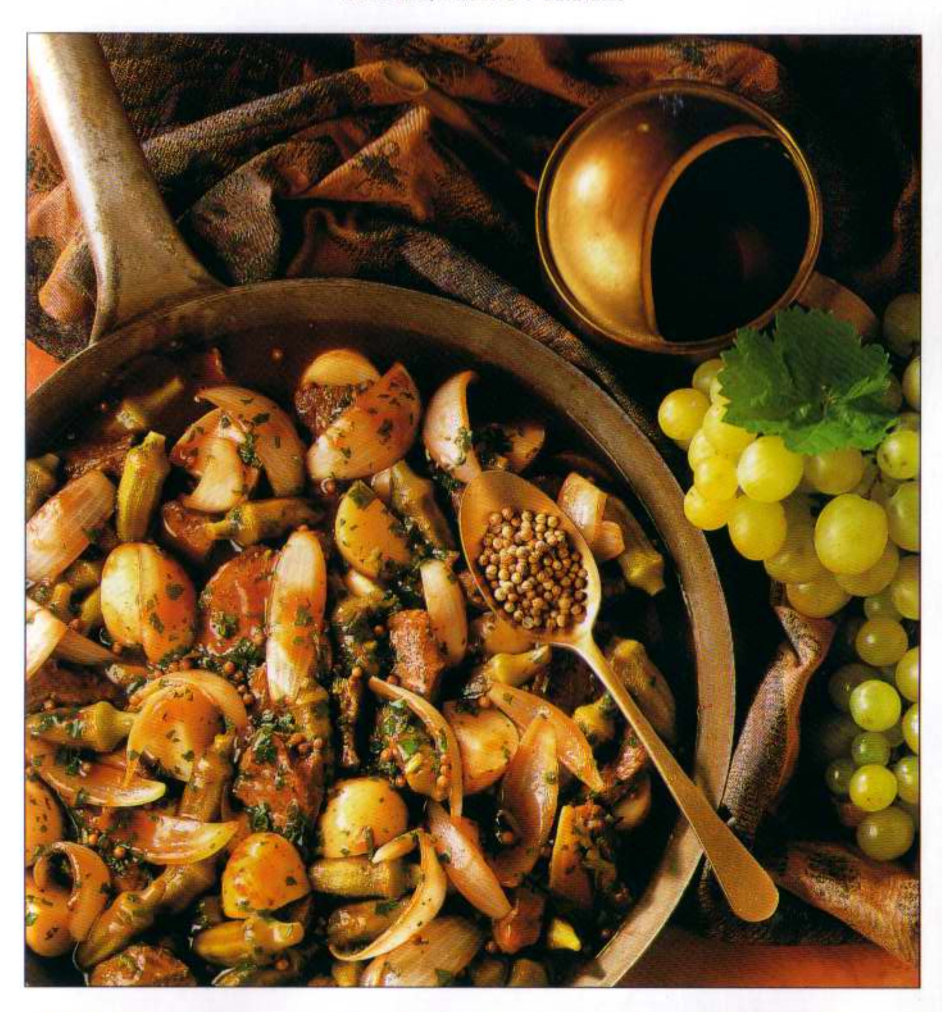
Nota: Si no puede conseguir okras, utilice calabaza o calabacines cortados en trozos de 3 cm de longitud. Para preparar okras frescas debe extraerles la fina capa de piel que recubre la base de la vaina. Rocíelas de vinagre y déjelas reposar 30 minutos; lávelas con agua y escúrralas. Las okras tienen un sabor delicioso, pero una textura algo viscosa. Para que su carne sea más consistente, déjelas en una marinada de vinagre.



Agregue por tandas la carne a la cebolla y fríala hasta que quede bien dorada.



Agregue el vino, el concentrado de tomate y el cilantro a la carne ya hecha en la cacerola.





Añada las patatas cortadas en cuartos y el caldo y deje hervir 15 minutos a fuego lento.



Añada el perejil y las okras, remueva todo bien y déjelo hervir 10 minutos a fuego lento.

Albóndigas en salsa de yogur



Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas

750 g de carne de vacuno picada
1 cebolla mediana picada
1 cucharada de eneldo fresco picado
$^1/_2$ cucharadita de cardamomo molido
1 cucharadita de comino molido
10 ml de aceite de oliva

SALSA DE YOGUR:
2 tazas de yogur natural
1 cucharada de harina de maíz disuelta en 1 cucharada de agua
2 cucharadas de hojas de cilantro frescas
1 cucharadita de semillas de comino

1 Mezcle la carne, la cebolla, el eneldo, el cardamomo y el comino en un bol. Forme bolitas con cucharadas de la mezcla.

2 Caliente el aceite en una sartén de fondo pesado y fría las albóndigas a fuego medio-alto de 5 a 10 minutos, dándoles la vuelta con frecuencia para que se doren por todas partes. Escúrralas en papel absorbente y déjelas a un lado.

3 Para preparar la salsa de yogur, coloque el yogur y la mezcla de harina de maíz en una cacerola y bátalo hasta conseguir una crema fina. Deje que hierva a fuego lento removiendo constantemente 5 minutos o hasta que el yogur empiece a espesar. La harina de maíz evita que la mezcla cuaje.

4 Añada las albóndigas a la salsa de yogur y deje hervir todo a fuego lento otros 5 minutos o hasta que esté bien caliente. Agregue el cilantro y las semillas de comino. Sirva las albóndigas acompañadas de una ensalada de cebolla o en pan pita caliente.

Nota: Estas albóndigas también pueden prepararse con carne magra de cordero picada. En este caso, sustituya las hojas de cilantro de la salsa de yogur por menta fresca.



Mezcle los ingredientes en un bol y forme con las manos bolitas de la masa.



Fría las albóndigas dándoles la vuelta con frecuencia, hasta que estén totalmente doradas.



Deje que la salsa de yogur hierva a fuego lento durante 5 minutos hasta que se espese.



Añada las albóndigas a la salsa de yogur y esparza el cilantro y las semillas de comino.



Ternera rellena de pollo con especias

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora 30 minutos
Para 6 personas



2 kg de espaldilla de ternera deshuesada
20 ml de aceite de oliva

RELLENO:
2 cucharaditas de aceite de oliva
6 cebolletas picadas
500 g de carne de pollo picada
1 taza de pan integral recién rallado
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
2 guindillas rojas sin semillas y cortadas
2 huevos poco batidos
$^{1}/_{3}$ taza de pacana picada
$^{1}/_{2}$ cucharadita de pimienta negra molida
$^{1}/_{4}$ cucharadita de pimentón
$^{1}/_{2}$ cucharadita de cilantro picado
aceite de oliva adicional

1 Precaliente el horno a 180°C. Limpie la ternera de grasa y nervios y póngala en una tabla de madera con la parte interna hacia arriba. Corte y extienda las partes más gruesas de la carne y golpéela para darle una forma plana.

2 Para preparar el relleno caliente el aceite en una sartén de fondo pesado y fría la cebolla y la carne de pollo picada a fuego medio 4 minutos, hasta que se doren. Con un tenedor, aplaste muy bien la carne.

3 Retírela del fuego, añada los demás ingredientes, salvo el aceite adicional, y remueva la mezcla. Después, tritúrela con una picadora 30 segundos o hasta que sea lo bastante homogénea. Extienda la pasta del relleno sobre la ternera, enrolle ésta y átela con un cordel. Úntela bien con aceite de oliva y colóquela en un grill, sobre una fuente refractaria. Vierta $1^{1}/_{2}$ tazas de agua en la fuente.

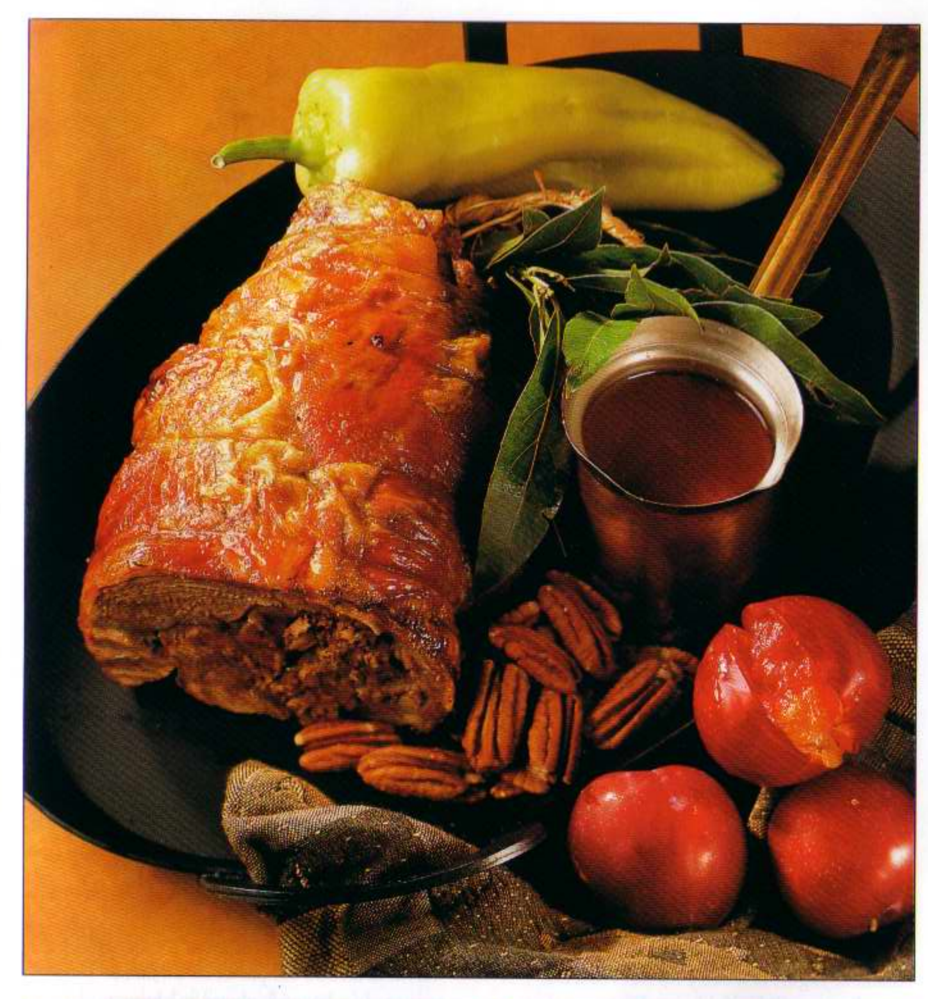
4 Hornee la ternera 1 hora y 30 minutos o hasta que esté cocida al gusto. Si es necesario, vierta más agua en la bandeja. Retire la grasa de la superficie de la ternera y sirva ésta con los jugos de la cocción.



Fría la carne de pollo picada hasta que se dore, aplastando la carne con un tenedor.



Agregue los demás ingredientes del relleno y mézclelo todo bien.

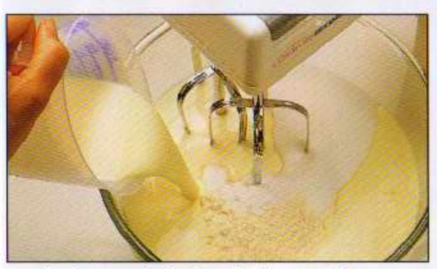




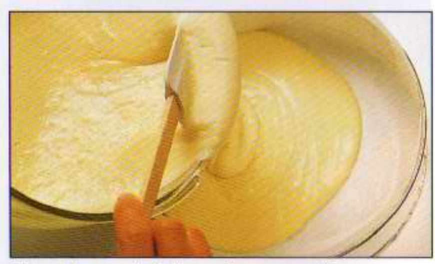
Extienda el relleno sobre la ternera, enrolle ésta y átela firmemente con un cordel.



Unte la ternera con aceite de oliva y ásela al horno sobre un grill.



Añada el yogur, la leche y los huevos a los ingredientes sólidos del bol.



Vierta la mezcla del pastel en un molde preparado y hornéela durante 1 hora.



Cueza a fuego lento los ingredientes del sirope de limón, hasta que el azúcar se disuelva.



Vierta la mitad del sirope de limón sobre el pastel justo después de sacarlo del horno.

POSTRES Y REPOSTERÍA

A los libaneses les gustan los postres dulces, a menudo aromatizados con agua de rosas o agua de azahar, y complementados con miel y nueces.

Pastel de yogur con sirope de limón



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 50-60 minutos
Para 8-10 personas

2 1/2 tazas de harina flor, tamizada
1/2 cucharadita de levadura
1 taza de azúcar en polvo
1 taza de yogur natural
1 taza de leche
2 huevos poco batidos

SIROPE DE LIMÓN:
1 1/4 tazas de azúcar en polvo
3/4 taza de agua
la piel de 1 limón cortada en tiras
1/4 taza de zumo de limón
tiras de piel de limón, como guarnición
crema batida

1 Precaliente el horno a una temperatura de 180°C. Unte con mantequilla derretida o aceite un molde redondo, revista el fondo de papel y engráselo. Ponga la harina, la levadura y el azúcar en polvo en un bol de tamaño mediano y vierta el yogur, la leche y los huevos ya mezclados. Bátalo todo con un robot de cocina a baja velocidad 2 minutos o hasta obtener una mezcla homogénea. A continuación, bátalo a velocidad alta durante 5 minutos o hasta que se deshagan los grumos y la masa aumente de volumen.

2 Vierta la masa en el molde untado y hornéela durante 1 hora o hasta que al introducir una brocheta en su interior, ésta salga limpia. Vierta la mitad del sirope de limón preparado inmediatamente después de extraer el pastel del horno y déjelo enfriar durante 10 minutos antes de darle la vuelta y servirlo con las tiras de limón, el resto del sirope y la crema.

3 Para preparar el sirope de limón, ponga todos los ingredientes en un cazo y caliéntelos a fuego lento sin que lleguen a hervir, removiéndolos, hasta que el azúcar se disuelva. Deje el sirope en el fuego 7 minutos o hasta que espese y después manténgalo caliente. Antes de servir, retire las tiras de limón.

Nota: El pastel de yogur suele servirse caliente, pero también se sirve frío. El sirope de limón se conserva bien en el frigorífico, en un recipiente cubierto, y resulta una bebida refrescante mezclado con agua de soda o agua mineral con gas.

Manzanas con sabor a rosa



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4 personas

RELLENO:

- **1/2 taza de albaricoques glaseados y cortados**
- **2 cucharaditas de jengibre glaseado picado**
- **1/3 taza de sultanas**
- **la piel de 1 lima cortada en tiras**

SIROPE:

- **1 taza de azúcar en polvo**
- **2 tazas de agua**
- **2 cucharaditas de agua de rosas**
- **4 manzanas, partidas por la mitad**

1 Precaliente el horno a 180°C. Unte la base de un plato hondo y resistente al calor con mantequilla derretida o aceite.

2 Para preparar el relleno, mezcle los ingredientes en un bol.

3 Para preparar el sirope, mezcle el azúcar, el agua y el agua de rosas en un cazo y caliéntelos a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Deje que hierva 4 minutos y viértalo en el plato preparado.

4 Descorazone las manzanas y rellénelas con la mezcla. Colóquelas en una bandeja de horno, vierta el sirope y cuézalas 20 minutos, rociándolas de vez en cuando con el sirope.

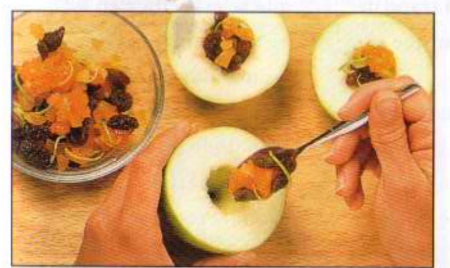
5 Sírvalas con nata.



Vierta el sirope de agua de rosas en un plato engrasado resistente al calor.



Corte las manzanas por la mitad, transversalmente, y extráigales el corazón.



Coloque una cucharada de relleno en el interior de cada manzana.



Vierta sirope encima de las manzanas y no deje de rociarlas durante la cocción.

Tortitas con sirope de naranja



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 6 personas

TORTITAS:
2 tazas de harina flor
$^1/_2$ cucharadita de levadura en polvo
2 cucharadas de azúcar en polvo
1 $^1/_2$ tazas de leche
$^1/_2$ taza de agua
1 huevo poco batido

SIROPE DE NARANJA:
1 taza de azúcar en polvo
$^3/_4$ taza de agua
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de agua de azahar

1 Para preparar las tortitas, tamice la harina, la levadura y el azúcar en polvo en un cuenco. Practique un agujero en el centro y vierta la leche, el agua y el huevo de forma gradual. Bátalo hasta que haya añadido todo el líquido y la mezcla sea homogénea.
2 Coloque la mezcla en un recipiente y refrigérelo, cubierto con film transparente, durante 15 minutos.
3 Cuando la mezcla esté lista para cocer, ponga 2 ó 3 cucharadas en una sartén engrasada y extiéndala por toda la base de la misma.
4 Cueza la mezcla a fuego medio durante 3 minutos o hasta que la cara que se cuece esté dorada y se formen burbujas en la superficie. Entonces, déle la vuelta y cuézala por la otra cara. Retírela del fuego, póngala en un plato y tápela con un trapo de cocina, sin dejar que se enfríe.
5 Repita el mismo procedimiento con el resto de la mezcla, engrasando la sartén cuando empiece a secarse.
6 Para preparar el sirope de naranja, mezcle el azúcar, el agua, el zumo de limón y el agua de azahar en un cazo. Caliéntelos a fuego lento, removiendo constantemente, hasta que la mezcla hierva y el azúcar se haya disuelto. Reduzca el calor y déjelo hervir, sin tapar ni remover, durante 5 minutos o hasta que el sirope reduzca y adquiera una consistencia ligeramente espesa.
7 Retírelo del calor y espere 2 minutos hasta que las burbujas desaparezcan.
8 Vierta el sirope por encima de las tortitas y sírvalas en pilas pequeñas.

Nota: Un alternativa consiste en servir las tortitas en pilas, con 300 ml de nata batida y ½ taza de pistachos picados. No trate de añadir más agua de azahar de la que se especifica en la receta, puesto que tiene un aroma muy intenso y podría estropear el plato. Si lo prefiere, no utilice ni agua de azahar ni zumo de limón, y sustituya estos ingredientes por 2 cucharadas de zumo de naranja fresco.





Mezcle los ingredientes sólidos y añada la leche, el agua y el huevo de forma gradual.



Vierta 2 ó 3 cucharadas de la mezcla en una sartén engrasada y extiéndalas por toda la base.



Cuando se formen burbujas en la superficie, déle la vuelta para freírla por la otra cara.



Caliente el sirope en un cazo hasta que reduzca y espese ligeramente.

Galletas de nuez



Para servir con café o con helado.

Tiempo de preparación:
10 minutos +
30 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
15-20 minutos
Para 28 unidades

200 g de mantequilla
1/2 taza de azúcar en polvo
2 cucharadas de agua de azahar
2 tazas de harina

RELLENO:
1/2 taza de nueces picadas
1/4 taza de azúcar en polvo
1 cucharadita de canela

1 Precaliente el horno a una temperatura de 160°C. Unte con mantequilla derretida o aceite un molde para bizcochos de 32 x 28 cm, revista la base con papel y engráselo.

2 Bata la mantequilla reblandecida y el azúcar en un cuenco pequeño hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Colóquela en un bol de mayor tamaño y con una cuchara de metal vaya añadiéndole el agua de azahar y la harina tamizada, hasta que todo esté bien mezclado. Presione la mezcla con las manos hasta formar una pasta espesa.

3 Para preparar el relleno, mezcle bien todos los ingredientes en un bol. Forme bolitas con cucharadas colmadas de la pasta y presione las bolitas con el pulgar para que se forme un hueco en la parte central. Coloque 1 cucharadita del relleno en cada hueco y disponga las galletas en fuentes de horno. Aplánelas ligeramente, sin dejar que la pasta cubra el relleno y hornéelas de 15 a 20 minutos o hasta que estén doradas.

4 Deje que se enfríen en una rejilla y sírvalas después de cenar, con el café.

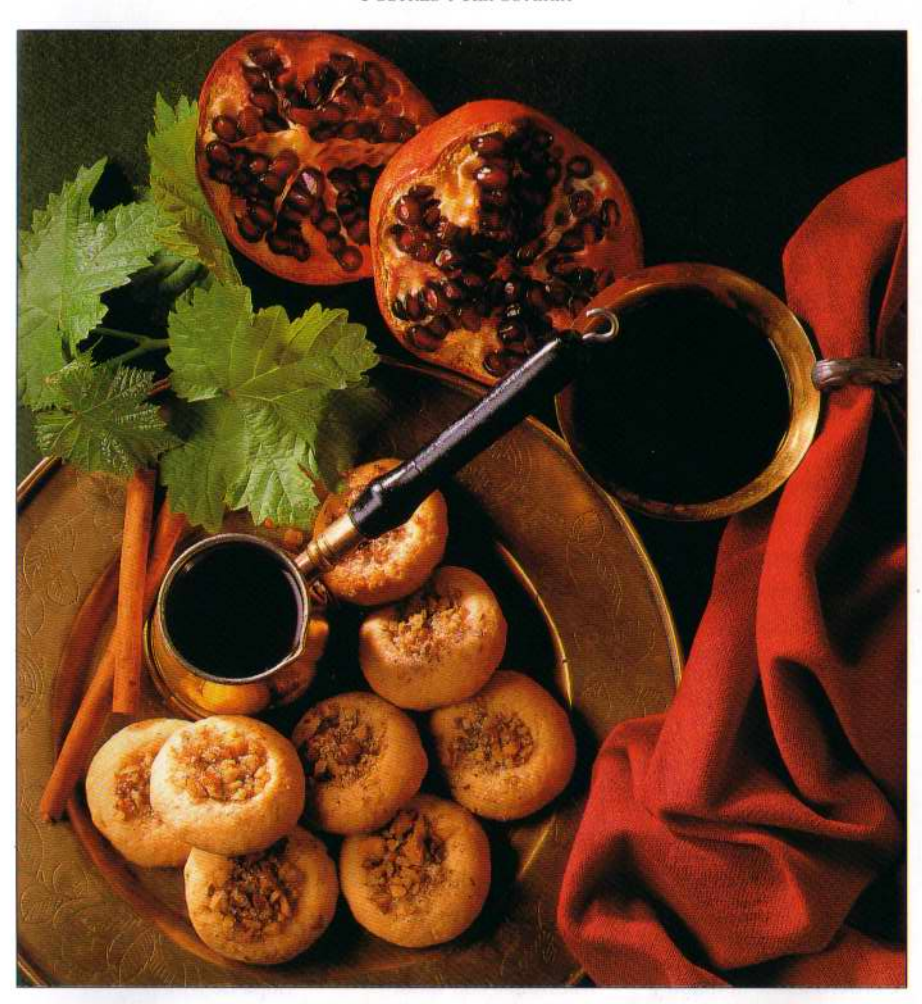
Nota: El agua de azahar es un líquido aromático utilizado para dar sabor a siropes y pastas en Oriente Medio. Puede adquirirse en tiendas de productos naturales y en establecimientos de comida griega y libanesa.



Bata la mantequilla y el azúcar con una batidora eléctrica hasta que la pasta sea fina.



Forme bolitas con las manos tomando como medida cucharadas de la masa.





Presione las bolitas por la parte central para que se forme un hueco y coloque el relleno.



Cuando las galletas estén doradas retírelas del horno y deje que se enfríen en una rejilla.



ÍNDICE



Agua de azahar
- Galletas de nuez 62
- Tortitas con sirope de naranja 60

Agua de rosas
- Manzanas con sabor a rosa 58

Albóndigas en salsa de yogur 52

Berenjenas
- Cordero con berenjenas 44
- Ensalada de berenjenas y cilantro 22
- Puré de berenjenas y tahina 5

Bolas de pollo con pistacho 14

Brochetas
- Kebabs de pescado y comino 36
- Koftas de vaca 48

Cordero asado al limón y al cilantro 43

Cordero con berenjenas 44

Cordero enrollado en pan pita 46

Ensaladas
- Ensalada de berenjenas y cilantro 22
- Ensalada de nueces y espinacas 24
- Ensalada de patatas picante 20

Estofado de buey con okras 50

"Falafel" con verduras 12

Galletas de nuez 62

Garbanzos
- "Falafel" con verduras 12
- Hummus 6
- Okras con cebolla y tomate 26

Hojas de col rellenas 10

Hummus 6

Kebabs de pescado y comino 36

Koftas de vaca 48

Manzanas con sabor a rosa 58

Okras
- Okras con cebolla y tomate 26
- Estofado de buey con okras 50

Pan pita 28

Pastel de yogur con sirope de limón 57

Pescado asado con tahina y guindillas 40

Pescado con salsa de piñones 38

Pollo asado con ajo y yogur 31

Pollo asado con miel y menta 34

Pollo con lima y especias 32

Purés
- Hummus 6
- Puré de berenjenas y tahina 5

Rollitos de cordero 8

Salsa de yogur 8, 10, 52

Sopa de lentejas y espinacas 16

Tabbouleh 19

Ternera rellena de pollo con especias 54

Tortitas con sirope de naranja 60



OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia